

BEAUTY/Wirkstoffe

Gute Gaben für die Schönheit



Apfel, Nuss und Mandelkern, Vanille, Zimt und Schokolade ...
Die gehören zur Weihnachtszeit einfach dazu - und als **Wirkstoffe in Kosmetik** verwöhnen sie uns rund ums Jahr



TEXT ANGELA SCHÖNECK



Als Kosmetikzutat geben Gewürze wie Vanille oder Zimt der Haut neuen Schwung - schmecken wir sie beim Plätzchennaschen auf der Zunge, tanzt die Seele

BEAUTY

Wie Edelsteine glänzen die süß-sauren Fruchtperlen des Granatapfels. Und sie sind ein Beauty-Schatz:
Ihr Öl nährt die Haut, das Fruchtfleisch bietet starken Schutz vor zellschädigenden freien Radikalen



D

Die Weihnachtszeit ist für viele etwas ganz Besonderes, eine Zeit des mit allen Sinnen Genießens. Warum so manche der Seelenwärmer, die wir mit dem Fest der Feste verbinden, auch feinstes Beauty-Food sind? Lesen Sie mal...

Früchte: ein wahrer Segen

Beginnen wir bei Adam und Eva - und mit dem **Apfel**. Rotbackig und glänzend ist er unser traditionellster Baum- und Bunter-Teller-Schmuck. Dass dieses

vermeintlich so urdeutsche Kernobst von wild wachsenden Verwandten aus Kasachstan abstammt und vor Jahrhunderten den Weg zu uns fand, sei hier nur am Rande erwähnt.

In der Kosmetik schätzt man ihn wegen seiner hautfreundlichen Mineral- und sekundären Pflanzenwirkstoffe, die zu drei Viertel in und unter der Schale sitzen. Denn die wirken entzündlich und vitalisierend, und das natürliche Apfelmehl in Shampoos macht Haare leichter kämmbar und griffiger. Weiteres Apfel-Super-Plus: der Pektingehalt. „Der Mehrfachzucker Pektin ist als sogenanntes Präbiotikum ein tolles Futter für das Mikrobiom“, sagt Dr. David Hauck,

Naturwirkstoffforscher mit eigener Beauty-Linie (s. S. 88). „Die ‚guten‘ Bakterien ernähren sich davon. Die im Darm und die auf der Haut - wodurch sich die Abwehrkraft gegen Keime erhöht.“

In Peelings wiederum kommen die Säuren der Äpfel zum Einsatz. Gemeinsam mit denen von Zitrusfrüchten wie **Orangen** - ebenfalls eine klassische Weihnachtsbegleiterin. Neben ihrem hohen Gehalt an Vitamin C, das zellschützend, festigend und leicht aufhellend als Anti-Aging-Stoff beliebt ist, liefert sie vor allem reichlich ätherisches Orangenöl. Schon beim Schälen tritt es aus den kleinen Drüsen in der Schale und ist einer der wichtigsten Gute-Laune-Duftstoffe für die Kosmetik- und Lebensmittelindustrie. Auch Orangenblütenwasser hat Beauty-Qualitäten: Als Toner wirkt es ausgleichend bei feuchtigkeitssarmer und porenzusammenziehend bei fettiger Haut.

Die kosmetisch wohl interessanteste Frucht, die uns den Advent versüßt, ist jedoch der **Granatapfel**. „Allein das Samenöl verfügt über viele gute Eigenschaften“, erklärt David Hauck: „Seine ungesättigten Fettsäuren, wie zum Beispiel Punicinsäure, wirken stark entzündungshemmend, außerdem sind sie sehr nährend und regenerierend - ideal für eine empfindliche, reife Haut.“ Auch von der Schale des roten Rundlings aus dem Orient können wir profitieren: Ihr Extrakt aktiviert Enzyme, die beim Aufbau von Kollagen beteiligt sind - und darüber hinaus den Abbau dieses festigenden Faserproteins hemmen. „Und richtig spannend ist das Fruchtfleisch“, sagt Wissenschaftler Hauck: „Es ist reich an Ellagsäure, und die gehört zu den stärksten Antioxidantien, die wir bislang getestet haben.“ ▶



FOTOS MARE BAP/SCHUBA/STUDIO EDITION.COM, GETTY IMAGES

Entspannt durch die Festtage?
Nüsse machen da dank ihres sensationellen
Nährstoff-Mixes einen richtig guten Job



Vieles, was wir während der Weihnachtszeit genießen, kam einst aus dem Orient oder aus Asien zu uns – und dient, wie etwa Mandeln und Zimt, dort schon lange als Schönmacher

Knackige Beauty- Wichtel: Nüsse

Im größten Stress hilft eine Handvoll Nüsse. Das liegt an ihrem Nährstoff-Mix aus den bewährten Nervenschützern B-Vitaminen, Magnesium, Vitamin E und Niacin. Und der tut auch der Haut gut: Geht es allzu hoch her, wird sie nämlich schlechter durchblutet, empfindlicher und sieht über kurz oder lang trocken und älter aus. Als Kosmetikum sind die kleinen Knackigen wegen ihres hohen Gehalts an feuchtigkeitsspendender Linolsäure wertvoll. **Haselnüsse** enthalten zudem viele Phospholipide, Fette, welche die Membran der Zellen stärken, ihren Stoffwechsel und die Kommunikation untereinander verbessern, wodurch die Haut in allen Schichten bestens versorgt wird.

Das helle Öl der **Mandel** wiederum bereichert die Hautpflege um aufbauende Omega-6-Fettsäuren und die Vitamine A und E, es aktiviert die Zellen, regt die Kollagensynthese an und kann sogar



die Pigmentierung der Haut regulieren. Übrigens: Pures Mandelöl ist so mild, dass es auch – und gerade – bei sehr empfindlicher Haut als Reinigung benutzt werden kann. Und hier noch ein Wissenshäppchen: Während die Haselnuss eine „echte“ Nuss ist, handelt es sich bei der Mandel um einen (großen) Fruchtkern.

Naschkatzenfutter mit Anti-Age-Effekt: Kakao, Vanille & Zimt

In der Weihnachtszeit kann man sich glücklich knabbern – und dabei auch die Haut pampern (sieht man vom Zucker mal ab...). So wirkt sich **Kakao** nicht nur positiv auf den Serotoninhaushalt aus, den Botenstoff, aus dem die guten Gefühle sind: „Es gibt eine bemerkenswerte Studie der Universität Witten-Herdecke, bei der man Probanden dunkle Schokolade zu essen gab“, berichtet Wirkstoffforscher Dr. David Hauck. „In der anschließenden Hautmessung sah man, dass sich die Barriere verdickte, die Haut vitaler und besser durchblutet war.“ Verantwortlich für diesen Beauty-Schub: die sekundären Pflanzenstoffe der Kakaobohne, zum Beispiel ihre Polyphenole. Tipp: Kakao-Nibs sind die zerkleinerten reinen Kakaobohnen – davon täglich einfach einen Esslöffel übers Müsli geben. ▶

Ebenso hautstärkend und erneuernd, nur mit null Hüftgoldpotenzial, wirken die Polyphenole glücklicherweise auch in Kosmetik. Die kleinen Kraftwerke werden uns noch von einer anderen Weihnachtsheidin beschert: der **Vanille** - ein Mitglied der Orchideenfamilie. In ihrer Blüte stecken die meisten der antioxidativen Aktvistoffe, Forscher*innen von Chanel nutzen aber nicht nur diese erfolgreich: Aus den Blättern gewinnen sie stärkende Stammzellen und aus den jungen grünen Schoten Moleküle, die „ephemer“, also leicht flüchtig sind und der Haut als eine Art Regenerationsbooster dienen. Zu guter Letzt hat es auch der Duft von Vanille in sich: Er wird weltweit als angenehm empfunden, weil er dem Geruch

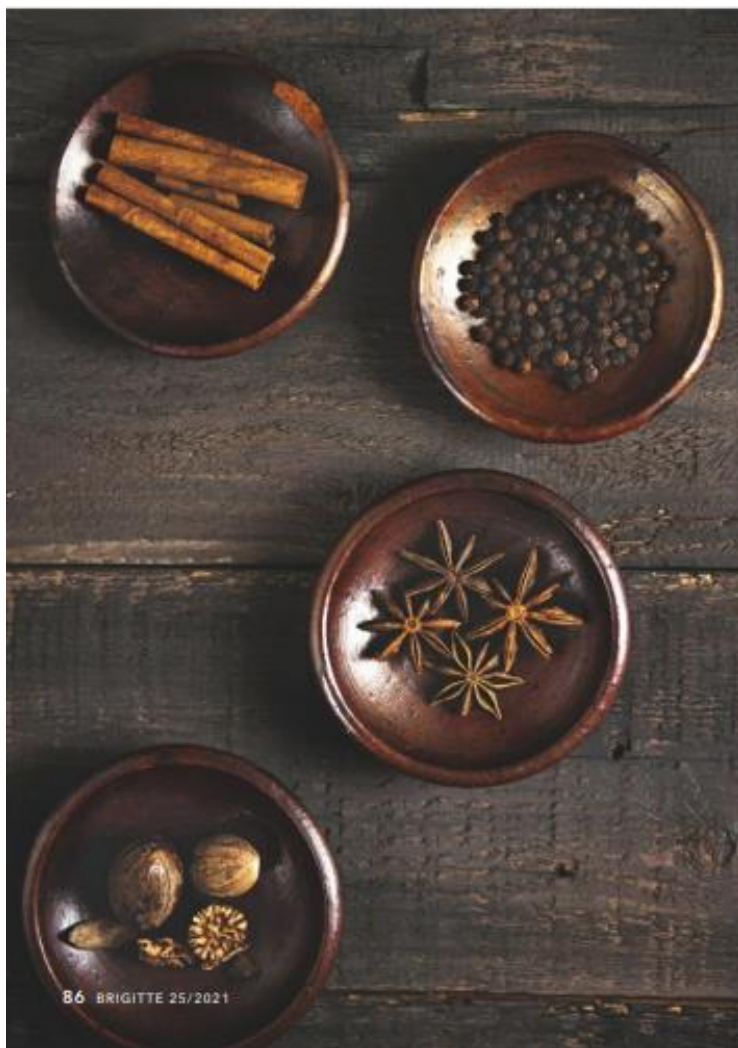
von Babyhaut ähnelt, und Aromatherapeut*innen schätzen ihn etwa wegen seiner beruhigenden und stimmungsaufhellenden Wirkung. Sicher ein Grund, wieso Vanille in vielen Bodylotions steckt.

Und was ist mit **Zimt**, der würzigen Zutat etwa für Punsch und Kekse? Den darf und sollte man gerade jetzt genießen, schließlich hilft er der Verdauung und wirkt gegen Viren, Pilze und Bakterien. In Cremes wird er meist als Duftstoff eingesetzt, denn pur, als ätherische Essenz, kann das enthaltene Zimtaldehyd die Haut reizen. „Aber“, sagt David Hauck: „Kosmetikchemiker entschärfen das Molekül, damit es die Haut nicht sensibilisiert.“

Die Krönung: Gold, Weihrauch & Myrrhe

Vor 2021 Jahren schenkten die drei babylonischen Weisen Caspar, Melchior und Balthasar dem Jesuskind Weihrauch, Gold und Myrrhe... So weit die Legende. Fakt ist: Es sind auch gute Gaben für die Haut. **Gold** etwa wirkt antibakteriell: „Es hat eine mikrobiomausgleichende Eigenschaft und verhindert, dass sich pathogene Keime auf der Haut ansiedeln können“, erklärt Dr. David Hauck.

Auch **Weihrauch und Myrrhe** glänzen - als Beruhigungsmittel. Von ihrer Molekülstruktur dem Kortison ähnlich, haben sie eine stark entzündungshemmende Wirkung. Übrigens handelt es sich bei Myrrhe um das Harz des Zistrosenstrauchs. „Und das ist hautwissenschaftlich super interessant“, so Hauck. Eine bislang unveröffentlichte Studie zeigt: Gibt man es auf die Haut, bildet sie einen Stoff namens Defensinbeta-103B. Und der zeigt antimikrobielle Eigenschaften gegen multiresistente Keime und Pilze. Zudem regt dieses Myrrheharz einen Botenstoff an, der die Geweberegeneration stark anstößt und die Wiederherstellung der Hautbarriere unterstützt. Und Myrrheharz reduziert die Interleukin-33-Synthese, verhindert also Entzündungen.“ ▶



86 BRIGITTE 25/2021



Gewürze stoßen Regenerationsmechanismen in der Haut an, Gold und Baumharze stärken ihren Eigenschutz



Ein Fest für Haut & Haare

... sind weihnachtliche Zutaten, die auch als Kosmetikwirkstoffe Freude bereiten

1 Apfel sorgt in der Wanne für Wohligkeit „Knisternde Badekristalle Kamin-Knistern – Apfel, Hagebutte & Kardamom“ von Kneipp, 60 g ca. 1 Euro **2 Ceylon-Zimt** wärmt den Körper „Divine Body Oil Cinnamon Bark & Rose Geranium Flowers“ von Ella Brantë, 100 ml ca. 49 Euro **3 Granatapfel** lässt coloriertes Haar glänzen „Pflegeshampoo Farbglanz & Pflege“ von Lavera, 250 ml ca. 4 Euro **4 Mandelschalen und rosa Steinsalz** schrubbeln zart „The Ritual of Ayurveda Rejuvenating Body Scrub“ von Rituals, 300 g ca. 15 Euro **5 Mandelöl** pflegt Lippen und die Augenpartie „Better Aging Eye & Lip DNA Repair“ von Dr. Häuck, 15 ml ca. 40 Euro **6 Orange und Astaxanthin** schützen vor Umwelteinflüssen „Liquid Glow Skin-Best“ von Biotherm, 30 ml ca. 42 Euro **7 Zimtrinde** bringt den Teint zum Leuchten „The Glow“ von This Place, 60 ml ca. 49 Euro **8 Vanille** verwöhnt das Dekolleté „Sublimage La Crème Corps Et Décolleté“ von Chanel, 150 g ca. 280 Euro **9 Kardamom** veredelt das Gesichtspeeling „Facial Polish Imperial Glow“ von Ranavat, 100 ml ca. 53 Euro **10 Granatapfel** erfrischt müde Haut „Nutritious Super-Pomegranate Radiant Energy Lotion Intense Moist“ von Estée Lauder, 200 ml ca. 50 Euro **11 Mandarine und Sandelholz** umschmeicheln „Body Care Körperbutter – Winter Edition“ von Annemarie Börlind, 250 ml ca. 18 Euro

FOTOS: PIRE